

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Rusli Lutan (2002: 7), mengatakan bahwa kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan kesegaran jasmani menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1997: 4), adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Sadoso S (1987: 19), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani menurut Iskandar Z.A dkk (1999: 4), adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi untuk anak umur 10-12 tahun (2010), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani menurut Mochamad Soebroto (1981: 56), adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat Negara dan Bangsa. Menurut Corbind dan Lindsey (1997: 5), kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien. Menurut Vitale (1973: 2), kesegaran jasmani adalah kondisi jamani yang baik dan mampu berfungsi dengan baik. Menurut Gatchell (1979: 8), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari (bekerja dan bermain) tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cukup energi untuk keadaan yang darurat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Jadi untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

#### **a. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk di ketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- 1) daya tahan paru jantung
- 2) kekuatan dan daya tahan otot
- 3) kelentukan
- 4) komposisi tubuh

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen dasar kesegaran jasmani terdiri dari:

- 1) daya tahan aerobik
- 2) kekuatan otot
- 3) ketahanan otot
- 4) fleksibilitas

Menurut Sadoso S. (1987: 19), kesegaran jasmani mempunyai komponen-komponen:

- 1) ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*).
- 2) kekuatan (*strength*)
- 3) ketahanan otot (*muscular endurance*)
- 4) kelenturan (*flexibility*)

Pendapat Mochamad Soebroto (1981: 57), komponen-komponen kesegaran jasmani:

- 1) daya tahan terhadap gangguan penyakit
- 2) daya tahan otot-otot dalam jangka waktu lama
- 3) daya tahan pernafasan dan jantung
- 4) kekuatan otot
- 5) kelenturan
- 6) kecepatan
- 7) keterampilan
- 8) koordinasi
- 9) keseimbangan
- 10) ketepatan

Sedangkan Puskesjasrek (2010), kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

- 1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)
- 2) daya tahan otot (*muscle endurance*)
- 3) kekuatan otot (*muscle strength*)
- 4) kelenturan (*flexibility*)
- 5) komposisi tubuh (*body composition*)
- 6) kecepatan gerak (*speed of movement*)
- 7) kelincahan (*agility*)
- 8) keseimbangan (*balance*)
- 9) kecepatan reaksi (*reaction time*)
- 10) koordinasi (*coordination*)

Menurut Corbin dan Lindsey (1997: 5-8), ada dua bentuk komponen yaitu komponen kesehatan dan komponen keterampilan. Komponen kesehatan yang berhubungan dengan kesegaran:

- 1) komposisi tubuh
- 2) kesegaran kardiovaskuler
- 3) kelenturan
- 4) ketahanan otot
- 5) kekuatan

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan ketrampilan:

- 1) ketangkasan
- 2) keseimbangan
- 3) koordinasi
- 4) tenaga
- 5) waktu reaksi
- 6) kecepatan

Menurut Hinson (1995: 6), bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi atas kesegaran gerak dan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen-komponen kesegaran adalah kualitas atau kemampuan untuk membentuk kesegaran (Vitale, 1973: 20).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen-komponen

tersebut bersifat saling melengkapi dan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani harus melakukan latihan.

Ada empat komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibilitas. Dari empat komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Daya Tahan Kardiorespirasi

Semakin baik daya tahan kardiorespirasi yang dimiliki maka semakin lama dalam mendukung aktivitas aerobik (Hinson, 1995: 6). Sedangkan menurut Corbin dan Lindsey (1997: 5), kebugaran kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, darah dan sistem respirasi untuk mensuplai bahan bakar, khususnya oksigen ke dalam otot menggunakannya pada saat latihan secara teratur.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 27), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Mochamad Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Begitu pula menurut Sadoso S (1987: 19), ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus menerus,

yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama.

Sedangkan menurut Iskandar Z.A dkk (1999: 5), daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Sehingga daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani terutama yang menyangkut stamina.

## 2) Daya Tahan Otot

Rusli Lutan (2002: 56), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Menurut Sadoso S (1987: 21), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Sedangkan menurut Iskandar Z. A dkk (1999: 6), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal.

Produksi energi yang bertambah akan diubah menjadi kapasitas yang lebih besar untuk menghasilkan kerja yang lebih lama (Brown dan Henderson, 1996: 8). Sedangkan menurut Corbin dan Lindsey (1997: 6), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk berkali-kali digunakan. Orang yang bugar dapat melakukan aktivitas berulang-ulang tanpa kelelahan. Menurut Hinson (1995: 7), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau melakukan berbagai kontraksi dalam waktu yang lama.

Sedangkan menurut Getchell (1979: 11), ketahanan otot adalah kemampuan suatu otot untuk mengerahkan tenaga dalam waktu yang lama. Jadi peningkatan daya tahan otot membutuhkan penggunaan otot secara terus menerus, semakin lama otot digunakan semakin tinggi ketahanannya. Maka penulis menyimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi yang beturut-turut dalam waktu yang cukup lama.

### 3) Kekuatan Otot

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Sedangkan

menurut Iskandar Z.A dkk (1999: 5-6), secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Sedangkan menurut Sadoso S (1987: 20), kekuatan otot adalah kemampuan otot maksimal untuk mengangkat suatu beban. Kekuatan otot adalah kemampuan terbesar dari otot yang digunakan dalam satu kontraksi (Curt Hinson, 1995: 7).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot kemampuan seseorang untuk mengerahkan tenaga semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan atau mengangkat beban.

#### 4) Fleksibilitas

Menurut Curt Hinson (1995: 7), fleksibilitas merupakan jarak gerakan yang dapat diterima oleh sendi. Menurut Corbin dan Lindsey (1997: 6), mengatakan bahwa fleksibilitas merupakan tingkat gerakan yang terdapat pada tulang sendi, hal tersebut dipengaruhi oleh panjang otot, struktur tulang sendi, dan faktor-faktor lainnya.

Dari sudut pandang yang lain Djoko Pekik Irianto (2004: 68), pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002:



80), fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Menurut Iskandar Z.A dkk (1999: 6), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dari pendapat Sadoso S (1987: 21), kelentukan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 51), kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelentukan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak dan setiap individu tentu tidak sama tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kesegaran jasmani menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore hari, kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik

lainnya seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kesegaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7), untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat, yang meliputi: makan, istirahat, dan berolahraga.

##### **1) Makan**

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: 1) Dapat untuk pemeliharaan tubuh, 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus

benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

## 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

## 3) Berolahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

Engkos Kosasih (1985: 58), mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani, membutuhkan:

- 1) Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM).  
DNM = 220-umur (dalam tahun).
- 2) Lamanya latihan antara 20-30 menit.
- 3) Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, antara lain: makan, istirahat, dan berolahraga yang meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

### **c. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Menurut Engkos Kosaasih yang dikutip Ponijan (2004), manfaat utama kesegaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kebugaran jasmani. Manfaat kebugaran jasmani dapat dibedakan menurut jenis pekerjaan, keadaan dan usia.

- 1) Manfaat kesegaran jasmani yang berhubungan dengan pekerjaan sendiri antara lain :
  - a) Pelajar atau mahasiswa untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar.
  - b) Olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga.
  - c) Karyawan, pegawai, petani untuk meningkatkan efisiensi kerja.
- 2) Manfaat kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keadaan atau kondisi tubuh.
- 3) Manfaat kebugaran jasmani yang dihubungkan dengan usia.
  - a) Anak-anak untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan.
  - b) Orang tua dan lansia untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang manfaat kesegaran jasmani bahwa tujuannya adalah untuk membantu meningkatkan prestasi belajar, prestasi kerja, dan olahraga. Berdasarkan dengan usia, kesegaran jasmani dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mempertahankan kondisi fisik.

## 2. Prestasi Belajar Penjas

### a. Belajar Penjas

Belajaran menurut *Law of Exercise* bahwa belajar adalah pembentukan antara stimulus dan respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman yang memperbesar timbulnya respon besar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:46).

Definisi tersebut diatas menekankan bahwa “belajar menyebabkan terjadinya perubahan perilaku”, dalam hal ini yang dimaksud belajar akan membawa perubahan pada individu yang belajar. Perubahan itu tidak hanya terkait dengan bertambahnya ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, sikap, keterampilan, pengertian, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri.

Beberapa definisi tersebut dapat diartikan bahwa belajar merupakan suatu proses yang melibatkan tingkah laku, urutan kejadian dan hasil. Subyek didik harus membuat sesuatu atau reaksi situasi yang mempengaruhinya. Hasil akhir dari belajar adalah adanya perubahan yang berupa tingkah laku.

### b. Prestasi Penjas

Pengertian prestasi dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI) WJS. Poerwodarminto, (2003:910) Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, yang dimaksud prestasi dalam hal ini adalah prestasi belajar. Jadi prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas.

Prestasi belajar menurut Winarno Surahmad (1982:25) adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar.

### 3. **Karakteristik Anak SD**

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik di kemudian hari. Pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak yang merupakan bagian dari perkembangan umum pada diri pelajar sekolah dasar, memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas tinggi dikemudian hari. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani disekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, dan lebih banyak belajar berbagai ketrampilan.

Menurut Siti Rahayu (2006: 176), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psiko-motorik adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan Jasmani
  - 1) Keadaan Jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
  - 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.

- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan.
- 4) Sampai umur 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.
- 5) Pada umur 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah  $\pm$  15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan tetap unggul dari pada anak perempuan.

**b. Perkembangan Psikomotorik**

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi antara mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

**B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Edi Priyatno (2009), dalam judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit Pendidikan Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2008/2009”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 11-12 tahun (Depdiknas 1999). Subjek penelitian meliputi seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit Pendidikan Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2008/2009 yang berjumlah 100 siswa, yang terdiri atas 61 siswa laki-laki dan 39 siswa perempuan. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit

Pendidikan Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2008/2009 yang termasuk dalam kategori baik sekali 1 orang (1%), kategori baik sebanyak 10 siswa (10%), kategori sedang 24 siswa (24%), kategori kurang 55 siswa (55%), dan kategori kurang sekali 10 siswa (10%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 5 Sokanegara Unit Pendidikan Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2008/2009 termasuk dalam kategori kurang karena kurangnya aktivitas jasmani, olahraga yang tidak teratur, dan kurangnya pola hidup sehat.

2. Penelitian yang dilakukan Ganjar Kurniawan (2004), dalam judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo I Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo I yang berjumlah 81 siswa dan setelah diambil data yang memenuhi syarat hanya 60 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa SD Maguwoharjo I kelas V, sebagai berikut: terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,66% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% dalam klasifikasi kurang dan 8,35% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
3. Penelitian Fitria Ade Kusuma Wijayanto (2005), dengan judul “Hubungan antara status kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan



V SD Negeri Ngandangan, Kabupaten Purworejo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan prestasi belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngandangan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang. Kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan kesegaran jasmani, siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah. Sehingga apa yang dipelajari siswa dapat direkam otak dengan baik.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima jika dalam keadaan bugar, sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Dari kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

”Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa kelas IV dan V SD Negeri Pasaranom, Kecamatan Grabag, Kabupaten Purworejo tahun 2012”.